

MÅLSÄTTNINGAR I SIMSKOLAN

Baddaren Nybörjare

- Att barnet ska ha kunskap om och känna säkerhet i och omkring vatten.
- Märkesmål: Baddaren Grön och Baddaren Blå



Baddaren Fortsättning

- Barnet ska känna sig trygg att flyta på mage och rygg.
- 5 meter benspark på mage och/eller rygg.
- Märkesmål: Sköldpaddan, Bläckfisken (ej obligatoriskt märke i nivån)



Pingvinen Nybörjare

- Att barnet ska känna sig tryggt vid djupt vatten.
- 10 meter valfritt simsätt.
- 5 meter bröstsimsbentag på mage eller rygg med korrekt vinkling.
- Märkesmål: Baddaren Gul, Bläckfisken och Silverpingvinen



Pingvinen Fortsättning

- Barnet känner sig bekvämt med att simma på djupt vatten.
- Kan bröstsimsbentagen (böj, vinkla, ut och ihop).
- 10 meter bröstsimsbentag på mage med armarna i 11:an.
- 5-10 meter crawl med försök till andning åt sidan.
- Märkesmål: Guldpingvinen



Fisken Nybörjare

- Kan genomföra lektioner på djupt vatten på ett säkert sätt.
- Kan dyka eller testat att ha fallit med huvudet före ner i vattnet.
- Kan glida på varje bentag för att kunna minska stressen och öka orken.
- Kan sparka 10 meter på mage med armarna i streamline.
- 25 meter valfritt simsätt.
- Märkesmål: Silverfisken



Fisken Fortsättning

- Kan benspark i ryggläge 25 meter utan hjälpmedel.
- 16-32 meter ryggcrawl.
- 16 meter crawl med andning.
- Kan göra frånskjut från vägg med armarna i streamline.
- Märkesmål: Guldfisken och Järnmärket



Hajen Nybörjare

- Kan göra ett frånskjut under vattenytan med benspark 3 meter.
- 50-75 meter glidbröstsim med andning med godtagbar teknik.
- 50-75 meter ryggcrawl med godtagbar teknik.
- 32 meter crawl med andning med godtagbar teknik.
- Kan dyka från låg kant.
- Kan kicka 3 meter.
- Märkesmål: Bronshajen, Silverhajen och Bronsmärket



MÅLSÄTTNINGAR I SIMSKOLAN

Hajen Fortsättning

- Kan göra ett frånskjut under vattenytan med benspark 5 meter.
- Kan dyka från hög kant.
- Kan kicka 5 meter med armarna i 11:an.
- Kan hoppa eller dyka i på djupt vatten så att huvudet kommer under ytan och efter att ha tagit sig upp till ytan simma 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge.
- Kan simma minst 16 meter av varje simsätt (ryggcrawl, crawl och bröstsim) med näst intill regelrätt teknik.
- Märkesmål: Guldhajen, Vattenprovet och Simborgarmärket



Teknikskola Nybörjare

- Vara bekväm i vattnet (dyk, volter, frånskjut)
- Kunna fjärilskicka 10m
- Kunna simma 25m ryggsim med godtagbar teknik
- Kunna simma 16m bröstsim med god andningsteknik och insvep framför axlar
- Kunna simma 16m frisim med andning vid sidan
- Märkesmål: Bronsplaketten



Teknikskola Fortsättning

- Vara bekväm i vattnet (tävlingsstarter, volter, frånskjut + undervattensarbete)
- Testa på sammansatt fjärl 5m
- Kunna simma 25m ryggsim med god rotation, frånskjut och uv.
- Kunna simma 50m glidbröst med korrekt vändning och start
- Kunna simma 25m frisim med god rotation, andning, frånskjut och uv.
- Märkesmål: Silverplaketten



Utmanaren (8-12 år)

- Att deltagaren ska utvecklas utifrån sina egna förutsättningar.
- Individanpassade mål, vilket kan vara allt från vattenvana till simteknik och att simma längre sträckor.
- När deltagaren klarar målen för Pingvinen Fortsättning rekommenderas fortsatt simskola i Fisken.

